

普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

Once Upon A Time

赢在  
校园

# 大学生职业生涯 规划实用教程

YING ZAI XIAOYUAN  
DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA  
GUIHUA SHIYONG JIAOCHENG

主 编 傅 赟  
副主编 黄 峻  
主 审 罗共和 黄元文



重庆大学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

Once Upon A Time


赢在  
校园

# 大学生职业生涯 规划实用教程

YING ZAI XIAOYUAN  
DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA  
GUIHUA SHIYONG JIAOCHENG

主 编 傅 贇  
副主编 黄 峻  
主 审 罗共和 黄元文



 重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在校园:大学生职业生涯规划实用教程/傅赟主编. -- 2版. -- 重庆:重庆大学出版社, 2021.9

ISBN 978-7-5689-1382-9

I. ①赢… II. ①傅… III. ①大学生—职业选择—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第162387号

## 赢在校园——大学生职业生涯规划实用教程

(第二版)

主 编 傅 赟

责任编辑:李桂英 版式设计:李桂英

责任校对:刘志刚 责任印制:邱 瑶

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:饶帮华

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:[fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn)(营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

\*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:19.25 字数:305千

2018年10月第1版 2021年9月第2版 2021年9月第7次印刷

ISBN 978-7-5689-1382-9 定价:54.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



本书自 2018 年初次出版以来，得到了多所兄弟院校师生的认可，同时，大家也对本书提出了诸多宝贵的意见和建议，因此我们梳理总结近几年的教材使用和教学实际情况，结合读者的建议，对本书进行了修订。

本次修订主要集中在以下几个方面：（1）优化、更新了教材中的案例，以求让教材内容与时俱进，紧跟时代发展的步伐；（2）为了便于学生理解，采用了图片、表格的表现形式，以期让教材内容更加生动可读。本次修订工作是我们教学改革的一次尝试，也是我们近年教学工作的一次总结，希望能对读者有所帮助。

我们在编写和修订过程中，参考了大量海内外专家、学者的观点和论据，并引用了大量报纸杂志的相关材料，因篇幅有限，恕未一一注明出处，在此，谨向本书所有参考文献的作者表示衷心的感谢。

由于经验和水平所限，难免存在不足之处，殷切希望广大读者、专家、同行不吝赐教，以便我们不断进步。

编 者

2021 年 5 月



# CONTENTS / 目录

## 第一章 认识职业生涯规划

第一节 职业生涯规划的相关概念 .....	2
一、职业、职业生涯与职业生涯规划 .....	2
二、内职业生涯与外职业生涯 .....	4
第二节 职业、专业与大学生职业生涯规划的关系 .....	6
一、职业对个体生活的重要意义 .....	6
二、专业选择与未来职业的关系 .....	7
三、职业角色与学生角色的转换 .....	8
四、大学生涯与职业生涯发展的关系 .....	10
第三节 影响职业生涯规划的因素 .....	12
一、影响职业生涯规划的内在此素 .....	12
二、影响职业生涯规划的外在此素 .....	14
第四节 职业生涯规划的要索、原则、内容与步骤 .....	16
一、职业生涯规划的要索 .....	16
二、职业生涯规划的原则 .....	17
三、职业生涯规划的内容 .....	18
四、职业生涯规划步骤 .....	19
五、职业生涯规划目标对人生的影响 .....	21
第五节 职业生涯规划目标的设定、分解与组合、反馈与修正 .....	22
一、职业生涯规划目标的设定 .....	22



二、职业生涯规划目标的分解和组合 .....	23
三、职业生涯规划目标的反馈与修正 .....	25
第六节 职业生涯规划的成功标准 .....	26
一、什么是职业生涯规划成功 .....	26
二、职业生涯规划成功的因素 .....	27
三、职业生涯规划成功标准 .....	28
四、实现职业生涯规划成功的七个步骤 .....	28
【思考与讨论】 .....	28

## 第二章 大学生职业生涯规划的第一步：知己——自我探索

第一节 自我认知 .....	29
一、兴趣与职业兴趣 .....	29
二、性格 .....	33
三、能力与职业能力 .....	45
四、职业价值观 .....	55
五、个人特质与职业的关系 .....	65
第二节 转变角色 .....	68
一、中学生到大学生的角色转变 .....	69
二、确立正确的人生观 .....	70
三、培养良好的心态 .....	71
四、养成健康的行为方式 .....	73
【思考与讨论】 .....	74

## 第三章 大学生职业生涯规划的第二步：知彼——职业世界探索

第一节 了解环境 .....	75
----------------	----

一、社会环境 .....	75
二、个人成长环境 .....	77
第二节 了解专业 .....	79
一、了解本专业的课程设置 .....	79
二、了解与未来职业发展有关的课程设置 .....	80
第三节 了解职业 .....	81
一、了解我国对产业行业的分类 .....	82
二、了解我国的职业分类 .....	85
三、重点了解一个职业 .....	88
四、职业理想 .....	95
【思考与讨论】 .....	98

#### 第四章 大学生职业生涯规划第三步：决策——职业选择与目标设定

第一节 确定大学毕业目标 .....	100
一、了解毕业后的几种去向 .....	102
二、怎样选择毕业后去向 .....	111
三、验证你的毕业选择 .....	113
四、生涯决策 .....	115
第二节 大学期间生涯规划的主要内容 .....	117
一、学业规划 .....	117
二、生活成长规划 .....	121
三、社会实践规划 .....	132
第三节 制订大学期间生涯规划的主要方法 .....	140
一、按内容制订自己在校期间的生涯规划 .....	140
二、按学年或学期制订自己在校期间的生涯规划 .....	143



第四节 大学生职业生涯规划案例介绍 .....	146
一、就业规划的案例 .....	146
二、考研规划的案例 .....	150
三、考公务员规划的案例 .....	152
四、留学规划的案例 .....	156
五、创业规划的案例 .....	161
【思考与讨论】 .....	162

## 第五章 大学生职业生涯规划的第四步：行动与再评估——职业规划的行动与调整

第一节 制订大学生职业生涯规划的实施方​​案 .....	164
一、大学四年的行动方案 .....	165
二、年度（或学期）行动计划 .....	165
三、月度计划 .....	166
四、周计划 .....	167
五、日计划 .....	167
第二节 大学生职业生涯规划方案的评估与修正 .....	169
一、职业生涯规划评估 .....	170
二、评估的方法 .....	172
三、职业生涯规划的修正 .....	174
第三节 大学生职业生涯规划实施方案应用举例 .....	175
【思考与讨论】 .....	185

## 第六章 职业道德与职业素养

第一节 职业道德与职业发展 .....	186
---------------------	-----

一、道德与职业道德 .....	186
二、职业道德在职业发展中的作用 .....	188
第二节 职业道德的内涵 .....	191
一、敬业 .....	191
二、诚信 .....	196
三、公道 .....	198
四、遵纪守法 .....	200
五、节约 .....	203
六、合作 .....	207
七、奉献 .....	210
第三节 提升职业道德修养 .....	212
一、职业道德修养的含义 .....	212
二、提升职业道德修养的途径 .....	212
三、提升职业道德修养的方法 .....	214
【思考与讨论】 .....	216

## 第七章 自我管理与发展

第一节 情绪管理 .....	217
一、情绪成因 .....	219
二、情绪的功能 .....	222
三、情绪管理 .....	226
第二节 压力管理 .....	236
一、压力测试 .....	239
二、压力管理 .....	246
三、减压方法 .....	251



第三节 时间管理 .....	255
一、时间观念 .....	256
二、时间管理 .....	260
第四节 人际关系管理 .....	268
一、人际交往法则与技巧 .....	270
二、人际关系管理 .....	273
【思考与讨论】 .....	280

## 附 录 大学生职业生涯规划表

一、××× 大学期间生涯规划表（以内容规划为基础的生涯规划表） .....	282
二、××× 大学期间生涯规划表（以时间规划为基础的生涯规划表） .....	285
三、大学期间生涯规划实施方案 .....	288
四、大学期间生涯规划评估修正表 .....	290
五、大学生毕业后职业生涯规划表 .....	291

参考文献 .....	294
------------	-----

# 第一章 认识职业生涯规划

## 【学习目标】

1. 了解职业、职业生涯、职业生涯规划的概念。
2. 掌握职业选择和职业生涯规划的相关理论。
3. 了解影响职业规划的因素。
4. 掌握职业生涯规划的内容、步骤。

当代大学生必须充分利用大学时光，认识自己、社会与职业，做好职业生涯规划。要做好职业生涯规划，必须清晰地认识职业生涯规划的相关概念，了解职业选择和职业决策的相关理论，认清职业、专业对大学生职业生涯规划的影响和它们之间的相互关系，把握影响职业规划的因素，掌握职业生涯规划的要害、内容和步骤，为制订既科学合理又符合自身特色的职业生涯规划提供保障。（图 1-1）



图 1-1 人生生涯发展



## 第一节 职业生涯规划的相关概念

### 一、职业、职业生涯与职业生涯规划

#### (一) 职业

职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的，在社会分工中具有专门技能的工作，是对特征相同或相似的一类工作的统称。因此，职业问题不是简单的工作问题，就职业一词而言，它包括四个层面：

第一，社会发展层面，同人类的实际要求和职业发展的结构相关，强调社会分工。

第二，职业发展层面，同职业的内在属性相关，强调利用专门的知识 and 技能。

第三，社会伦理层面，同社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。

第四，个人发展层面，同个人生活相关，强调物质生活来源，并涉及满足精神生活。

#### (二) 职业生涯

##### 1. 生涯

美国国家生涯发展协会（National Career Development Association）将生涯定义为：个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。由该定义可知，生涯不是个人随意的、短暂的行为，也并不是简单的一份工作，它是人们通过规划、思考、权衡而创造出来的，具有独特的个性，是人们的一种生活模式。

美国哥伦比亚大学心理学家、生涯辅导理论大师唐纳德·E. 舒伯提出生涯即生活的观点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，生涯整合了人的一生中依次发展的各种职业和生活的角色，不仅包括职业角色，也包括和工作有关的其

他角色，如学生、家长、配偶、公民、休闲者等。

每个人从出生到死亡，大约 80 年光景，每一个阶段的求学、工作、休闲生活及健康，都与未来的人生规划密不可分。人的生命是有限的，如何在有限的生命中寻找人生的快乐源泉，达到自我了解与自我实现的目的，让人生更加精彩，这其实就是一系列选择的过程。每个人都应该针对自己的人格特质、兴趣、能力等，规划出适合自己、属于自己的生涯。

## 2. 职业生涯

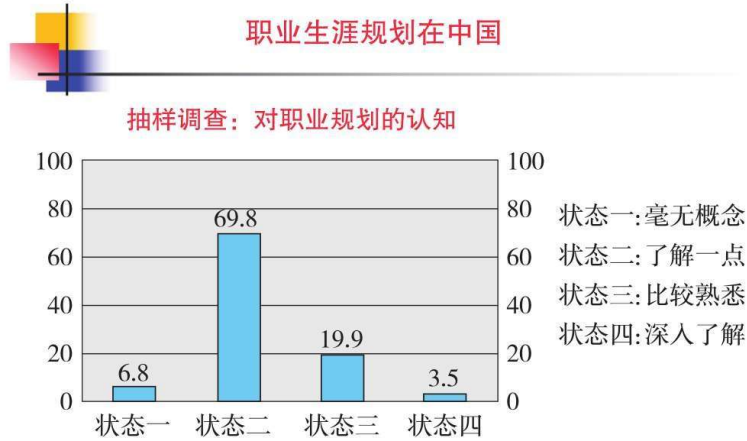
职业生涯是指个体从正式进入职场开始直到退出职场这段时间内的与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程，是一个人的终身职业经历。一个人一生中连续从事的职业，不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。同时，职业生涯又是一个动态过程，一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历，并不包含职业上成功与失败或进步快与慢的含义，不论职位高低、成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可能遵循传统，一生只从事一种职业，持续而稳定地在此职业岗位上晋升、增值；也可能由于个人兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。

### (三) 职业生涯规划

职业生涯规划又称为职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排（即行动计划）。

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也包括组织对员工进行的职业规管理理体系。职业生涯规划的目的不仅是帮助个人按照自己的条件找到一份合适的工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟订一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。（图 1-2）



结果: 76.6%的学生对“如何规划自己的职业生涯”毫无头绪或仅有初步了解。

图 1-2 职业生涯规划在中国

## 二、内职业生涯与外职业生涯

许多人认为职业生涯发展就是找到一份好工作，或是换更好的工作，或是提升职位、增加工资，但这只是职业生涯发展的一部分表现。为了更好地理解职业生涯，有必要厘清两个重要概念：内职业生涯和外职业生涯。（图 1-3）

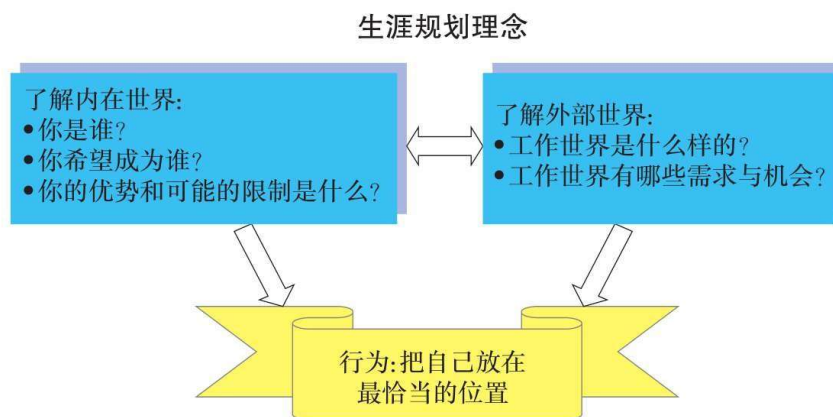


图 1-3 职业生涯规划理念

### (一) 内职业生涯

内职业生涯是指在职业生涯发展中所具备的知识、能力、心理素质、经验、健康状况、内心感受等因素的组合及其变化过程。

内职业生涯的各项因素可以通过别人的帮助而取得，但主要是依靠自己的努力追求而得以实现。且内职业生涯的构成因素一旦获得，别人便不能收回或剥夺。内职业生涯是真正的人力资本所在，通过提高内职业生涯而取得的工作成绩，会转化为外职业生涯。

内职业生涯因素匮乏的人总是担心自己找不到好工作，找到工作后又担心会下岗，担心自己工作的企业会被别人吞并，担心自己无法得到晋升，担心未来没有保障，担心自己不能胜任该职业。相反，内职业生涯丰富的人会抓住每一次发展的机会，甚至能主动地为自己、为他人创造发展机会。

内职业生涯的特点：（1）主要靠自己的不断探索才能获得；（2）不随外职业生涯的获得而自动具备；（3）不因外职业生涯的失去而自动丧失。

## （二）外职业生涯

外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。

外职业生涯的构成因素通常是由别人认可和给予的，也容易被别人否认和收回。外职业生涯因素往往可能与付出相差很大，尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功，但内心却极为痛苦，这样的人往往不了解外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为前提条件的。

## （三）内职业生涯与外职业生涯的关系

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯发展能带动外职业生涯的发展，内职业生涯在人的职业生涯成功甚至人生成功中具有关键作用。因而在职业生涯的各个阶段，都应重视内职业生涯的发展。在职业生涯早期和中前期，尚未毕业的大学生或刚参加工作的新员工，一定要重视内职业生涯各因素的获得。

内职业生涯是职业生涯辉煌的密码。同时，由于人的潜能开发是无穷的，因此内职业生涯的发展是无限的，这一点与外职业生涯发展的有限性恰恰相反。

（表 1-1）

表 1-1 内职业生涯与外职业生涯的比较

外职业生涯比内职业生涯	内职业生涯比外职业生涯
超前恰当时有动力	超前恰当时很舒心
超前较多时有压力	超前较多时很烦心
超前太多时有毁灭力	超前太多时要变心

## 第二节 职业、专业与大学生职业生涯规划的关系

### 一、职业对个体生活的重要意义

职业决定个体的生活方式。因为生活方式是由工作性质决定的，所以选择不同的职业，通常意味着选择了不同的发展机会与空间以及特定的生活方式。例如，地质队员的工作场所主要是在野外，其自然长期生活在野外；学校老师虽然工资不高，但由于职业的关系，生活一般比较稳定，生活质量较高。因此，选择了一个职业，也就选择了相应的生活方式。

职业影响个体的人生成功与否。一个人所从事职业的内容十分广泛，包括行业、加盟的企业、个人的具体专业和岗位。职业是人生成功的关键因素。

职业还直接决定个人的人生观。农民每天都在亲近大自然，他们感到的或许不是回归自然的喜悦，而是土里刨食的艰辛。城市人看见大自然则更多的是兴奋、舒服和愉快。

职业影响个体的个性发展。人们通过参加职业活动，在职业岗位上发挥才能，并使个人特长得到发展，逐步形成并不断发展与完善自己的个性。随着从业时间的增长，个人的智力、体力、知识与技能水平都得到了充分的发挥和提高，从而满足自我实现的需要。

职业是个体进入社会生活，实现自身价值的一个重要条件，职业本身就是个体生活的一部分。对于初入社会的毕业生而言，职业选择的正确与否，关系着他们事业的成功与否，因此，职业在职业生涯规划中占据着重要地位。

## 二、专业选择与未来职业的关系

关于专业与职业的关系，主要有两种观点：一种认为专业是职业的起点，即现在学什么专业，将来就可能从事什么职业，甚至将其作为终身职业；另一种观点则认为专业只是为将来所从事的职业打下良好的基础，拓展出更广阔的发展空间。

近年来对毕业生的跟踪调查分析，发现专业和从事职业主要有以下五种关系：

### （一）专业包容职业

#### 1. 含义

专业包容职业是指在专业领域内发展职业，一生的职业发展基本限制在所学专业领域内。

#### 2. 特点

个人选择的职业与所学的专业高度一致。

#### 3. 建议

将所选专业学精、学专。

### （二）以专业为核心

#### 1. 含义

以专业为核心发展职业，是指个体一生的职业发展都以专业为核心，但有较大的扩展空间。

#### 2. 特点

个人选择的职业与所学的专业较为一致，但是职业发展明显超越专业领域。

#### 3. 建议

在学好专业的基础上选修与职业发展一致的课程。

### （三）专业与职业部分重合

#### 1. 含义

专业与职业部分重合，是指以专业为基础发展职业，个体一生的职业发展是在专业基础上进行的，并有重点地沿某个方向拓展。